



Alimentazione al Femminile

SCENARIO E OBIETTIVI DELLA RICERCA

Questa ricerca ha l'obiettivo di indagare a 360 gradi il tema dell'alimentazione presso le donne da due prospettive diverse:
le donne italiane e le donne straniere (immigrate in Italia), valutando:



PRESSO LE DONNE ITALIANE

quali sono le principali **abitudini di scelta e consumo** alimentare e la relazione percepita fra **alimentazione e salute**

qual è il rapporto delle donne con le **culture alimentari di altri Paesi** e quale il **valore del *made in Italy***

PRESSO LE DONNE STRANIERE

Il rapporto fra **le donne straniere in Italia** e **l'alimentazione**

il valore del **Made in Italy alimentare** in particolar modo in relazione alla salute e al benessere

DISEGNO DI RICERCA



DONNE ITALIANE

600 donne italiane per nazionalità ed origini, dai **35 ai 65 anni d'età**, responsabili delle scelte alimentari e della spesa per se stesse e/o per la famiglia. Il campione è rappresentativo della distribuzione della popolazione italiana.

Le donne sono state intervistate **con metodologia web based**, attraverso la compilazione on line di un questionario della durata di 15 minuti.



DONNE STRANIERE



7/8 donne straniere di età inferiore ai **40 anni** per ciascun **focus group** con diversa provenienza geografica (Asia, Africa, Europa, America del sud).



Le donne sono state intervistate in due **Focus Group** che hanno avuto luogo rispettivamente a **Milano e Roma**.

Fieldwork: La rilevazione si è svolta nel mese di **marzo 2015**.



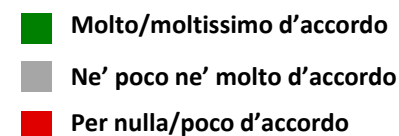
Le donne italiane credono fortemente nel rapporto fra alimentazione e salute ed abbracciano il concetto di “**alimentazione come strumento di salute**”.

- Oltre la metà delle donne considera l'alimentazione **la base della salute e del benessere**, più che *una fonte di piacere o la soddisfazione di un bisogno*.

- 9 donne su 10 ritengono che “**l'alimentazione corretta sia uno strumento di prevenzione e tutela della salute**” e ritengono che un'alimentazione non corretta possa causare moltissime malattie, in primis sovrappeso e obesità, dislipidemie e malattie metaboliche, ipertensione.



- Circa 8 donne su 10 pensano che “**l'alimentazione corretta sia uno strumento di cura delle problematiche di salute**” e l'89% delle donne che ha sofferto o soffre di una patologia cronica di diversa natura ha modificato, almeno in parte o per un periodo, la propria alimentazione.





L'ATTENZIONE CHE LE DONNE ITALIANE DANNO ALL'ALIMENTAZIONE COME STRUMENTO DI SALUTE È CONFERMATA DALLE DONNE STRANIERE CHE PERCEPISCONO, IN PARTICOLARE, UN'ATTENZIONE ALL'ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA PIÙ ALTA IN ITALIA RISPETTO AD ALTRI PAESI:

i ginecologi italiani sembrano dedicare una specifica attenzione all'importanza di non assumere troppo peso e di evitare alcuni alimenti, attenzione che in alcuni paesi non sembra essere presente

*“la prima cosa, che ostetrica e ginecologa mi hanno detto del peso era quanto potevo prendere in più; quando ho parlato con mia sorella e le ho chiesto “quanto potevi prendere in gravidanza” lei mi ha detto “di cosa stai parlando? io posso mangiare quello che voglio”; comunque ho continuato a mangiare come prima mangiando più proteine’
“qua ti tolgono un sacco di cose da mangiare invece da noi no mangi di tutto ..
Qui prevengono magari dicono non si sa se fa male o no ma è meglio prevenire che curare’*





Lo stile alimentare delle donne italiane

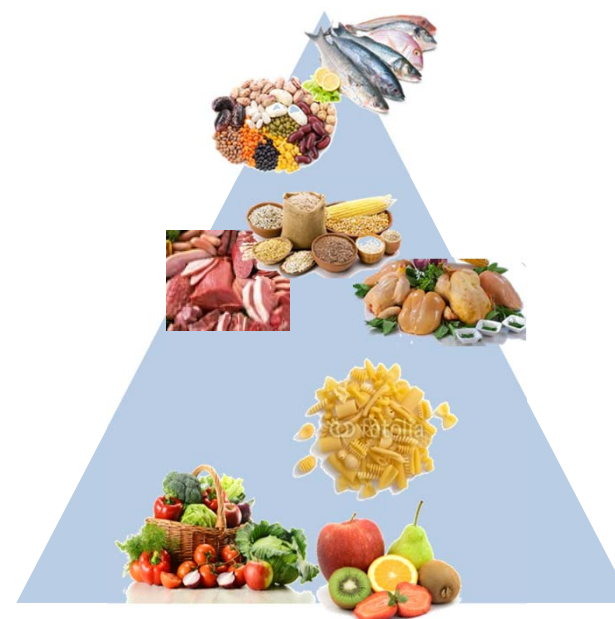
Le donne italiane cercano di adottare uno **stile alimentare sano** nella loro vita quotidiana, che significa fundamentalmente vario ed equilibrato, che soddisfi il fabbisogno giornaliero e sia scandito dalla regolarità nei pasti:

- **Non saltano i pasti principali** - e spesso introducono nella loro alimentazione l'abitudine di uno spuntino – ed **adottano** uno stile alimentare che si ispira ai **principi della dieta mediterranea**.
- Attribuiscono importanza a **valori quali leggerezza, digeribilità e provenienza** degli alimenti oltre che al gusto e al prezzo.

Consumo settimanale



Consumo giornaliero



Lo stile alimentare delle donne italiane

Civil Society Participant

Nonostante le donne siano piuttosto soddisfatte di questo stile alimentare, che considerano nel complesso “sano ed equilibrato”, il 40% di loro **vorrebbe migliorarlo** ulteriormente **cambiando qualcosa nella loro alimentazione**.

Esistono però delle barriere che ostacolano l'adozione del *perfetto stile alimentare*:



1

La difficoltà di **conciliare** scelte più salutari con i gusti e le esigenze degli altri componenti della famiglia



2

La **mancanza di tempo** e l'impossibilità di dedicarsi maggiormente alla scelta e alla preparazione dei cibi



3

I **costi** elevati degli alimenti più salutari



4

La **pigrizia** e la **mancanza di determinazione** nel perseguire l'obiettivo di un'alimentazione più sana



DONNE STRANIERE

Lo stile alimentare delle donne straniere

Per le donne straniere il cambiamento di alimentazione è stato una scelta obbligata: vivere in Italia ha comportato una modifica nell'alimentazione soprattutto perché la possibilità di cucinare il cibo del paese di origine si è fortemente limitata

PER LA DIFFICOLTÀ
DI REPERIRE
GLI INGREDIENTI



MA SOPRATTUTTO PER IL COSTO
DEGLI INGREDIENTI,
CONSIDEREVOLMENTE PIÙ ALTO
RISPETTO AL PAESE DI ORIGINE

La maggior parte delle donne afferma di mangiare più spesso italiano rispetto ai piatti del proprio paese di origine, e anche per chi ha mantenuto in parte la propria alimentazione la percentuale di cibo italiano non scende mai sotto il 50%.

'costano quattro volte di più...e c'è meno scelta.....non tutti gli alimenti si trovano'

'hanno un costo più elevato per cucinare qualcosa in Italia; mangerei più dell'est se costasse meno'





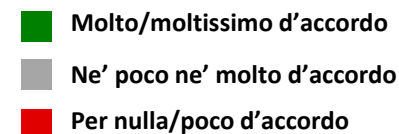
L'influenza etnica nell'alimentazione viene guardata **abbastanza positivamente dalle donne italiane, più come occasione di scambio culturale che per il suo possibile contributo positivo sulla salute:**

Il **43%** di loro ritiene infatti **l'influenza etnica nell'alimentazione positiva**, in quanto rappresenta una **ricchezza culturale**



Anche se, attualmente, i piatti e gli ingredienti tipici di altre culture **sono entrati solo marginalmente** nelle cucine e nelle abitudini alimentari delle donne:

Solo il **32%** delle donne riferisce che alimenti o ingredienti etnici facciano ormai parte del suo stile alimentare quotidiano





Gli italiani sono percepiti dalle donne straniere come **abbastanza aperti e curiosi** verso il cibo di altri paesi, anche se sussistono ancora, soprattutto nelle persone più in là con gli anni, **atteggiamenti di resistenza**.

*‘i ragazzi giovani hanno più curiosità... ‘
‘io invece ho le richieste, approfitto quando qualcuno viene a trovarmi per fare delle mega cene di 15 persone per i prossimi sei mesi, a me piace tantissimo. dipende dalle persone’
‘sono molto più curiosi. io di solito invito tanti amici cucino italiano e sono molto contenti perché mi dicono che viene buona poi quando riesco a fare qualcosa del mio paese perché me lo chiedono loro rimangono contenti e me lo hanno chiesto di rifarlo’
‘sono ancora chiusi a provare le cose. se pensi che gli italiani all'estero vanno a cercare subito il ristorante italiano...’*





DONNE ITALIANE

&

DONNE STRANIERE



Il valore del *made in Italy*

In maniera trasversale alle culture e nazionalità si attribuiscono al *made in Italy* dei valori condivisi, tra cui spicca sicuramente quello della salute



VARIETÀ ED EQUILIBRIO



GENUINITÀ E SALUTE



**GUSTO E APPETIBILITÀ,
CAPACITÀ DI ESSERE
INVITANTE**



**SEMPLICITÀ
E NATURALITÀ**



**QUALITÀ DEGLI INGREDIENTI
E TRADIZIONE DEL
'FATTO IN CASA'**